

PETITES BOUCHÉES DE DINDE A L'ORANGE

Dimanche 7 août 2016

Connaissez- vous Sophie Dudemaine ? Pour un apéritif, j'ai confectionné à ma façon une de ses recettes en diminuant la quantité d'huile, de beurre et de noix (plus adéquat avec un régime) et en changeant de viande



Bouchées de dinde à l'orange : 15 bouchées et 2 pp- 2 sp par bouchée

- 100 g de filet de dinde*
- 4 œufs bio*
- 1 orange bio ou non traitée*
- 30 g de cerneaux de noix concassés
- 50 g de beurre à 41 %
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure alsacienne
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym
- sel et poivre blanc

Préchauffer le four 180°

Faire revenir dans une poêle huilée la dinde coupée en petits dés 2 minutes maximum .Assaisonner, saupoudrer de thym.

Éplucher à vif l'orange, récupérer les suprêmes et le jus.

Dans un saladier, battre les œufs, rajouter le beurre fondu, la farine, la levure pour obtenir une pâte lisse. Rajouter les noix, les dés de dinde refroidis, les suprêmes d'orange coupés en petits morceaux et le jus. Assaisonner.

Verser dans 15 moules à muffins en silicone et enfourner 20 minutes

Sortir du four, laisser tiédir et démouler sur une grille.

Pour un apéritif raisonnable : bâtonnets de crudités fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp)- tomates cerises -radis (0pp- 0 sp)- billes de melon pastèque (0pp- 0 sp) et un verre de crémant ou de champagne brut (3 pp- 3 sp).Total : 4pp- 4 sp.

Bon dimanche et bon barbecue pour continuer.